



# POLAR H10



PANDUAN PENGGUNA

# ISI

Isi .....	2
<b>Polar H10 pulzsmérő</b> .....	<b>3</b>
Sensor Denyut Jantung Polar H10 .....	3
Bagian sensor denyut jantung .....	3
Mengenakan sensor denyut jantung .....	3
Memulai .....	4
Memasangkan dengan Polar Beat .....	4
Memori sensor .....	5
Menggunakan sensor denyut jantung Anda dalam air .....	5
Pembaruan firmware .....	5
Merawat sensor denyut jantung Anda .....	5
Baterai .....	6
Spesifikasi teknis .....	7

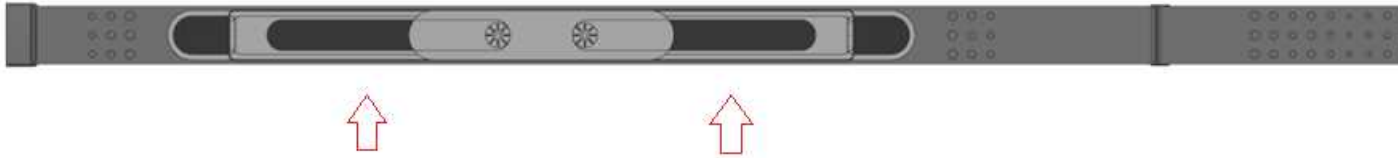
# POLAR H10 PULZUSMÉRŐ

## SENSOR DENYUT JANTUNG POLAR H10

Panduan pengguna ini berisi petunjuk sensor denyut jantung Polar H10. Versi terbaru panduan pengguna dan tutorial video ini dapat ditemukan di [http://support.polar.com/en/support/H10\\_HR\\_sensor](http://support.polar.com/en/support/H10_HR_sensor).

### BAGIAN SENSOR DENYUT JANTUNG

1. Area elektroda plastik pada bagian belakang tali mendeteksi denyut jantung



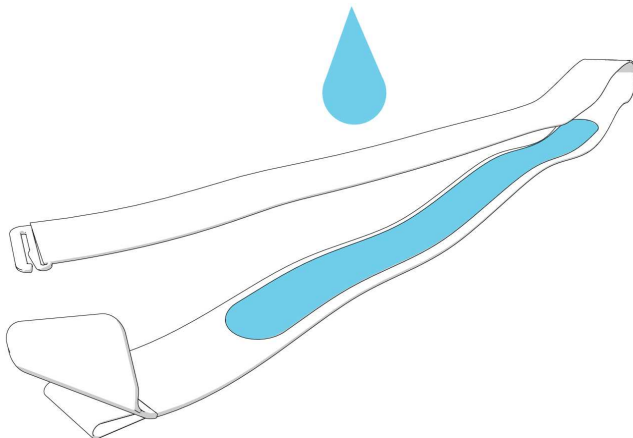
2. Konektor mengirimkan sinyal denyut jantung ke perangkat penerima.



Sensor denyut jantung Polar H10 mengaktifkan latihan dalam grup tanpa gangguan dari sensor denyut jantung lainnya.

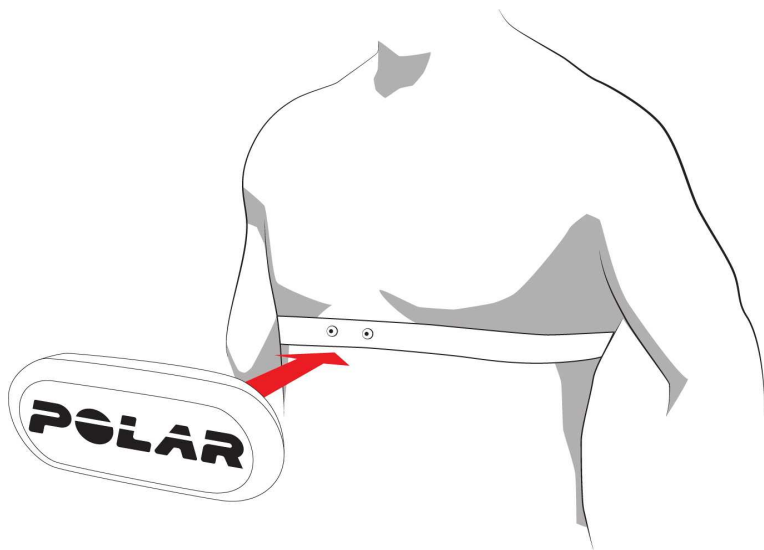
### MENGENAKAN SENSOR DENYUT JANTUNG

1. Basahi area elektroda tali.



2. Ikatkan tali mengelilingi dada Anda dan sesuaikan tali agar pas.

### 3. Pasang konektor.



**i** Lepaskan konektor dari tali, dan bilas tali dengan air yang mengalir setiap selesai digunakan. Sensor denyut jantung dapat tetap aktif walaupun elektroda terkena keringat dan lembap. Ini akan mengurangi masa pakai baterai pemancar.

Lihat petunjuk pencucian yang detail di bagian Merawat Sensor Denyut Jantung Anda atau di [support.polar.com](http://support.polar.com).

## MEMULAI

Sensor denyut jantung Polar H10 kompatibel dengan perangkat pintar Bluetooth® yang mendukung layanan denyut jantung. Aplikasi yang terpisah diperlukan untuk melihat data denyut jantung pada perangkat penerimaan (contoh, ponsel pintar). Direkomendasikan untuk menggunakan aplikasi Polar Beat, tapi juga memungkinkan untuk menggunakan aplikasi lain. Jika Anda memiliki akun Polar Flow, Polar Beat menyinkronkan secara otomatis file latihan Anda. Harap diingat Anda harus masuk ke akun Polar Flow saat memulai Polar Beat agar sinkronisasi bekerja.

**Saat menggunakan Polar H10 untuk pertama kali, Anda harus memasang sensor denyut jantung dengan perangkat penerimaan Anda. Untuk informasi lebih lanjut mengenai pemasangan, lihat petunjuk produsen aplikasi seluler.**

Sensor denyut jantung Polar H10 juga kompatibel dengan komputer latihan Polar yang menggunakan teknologi GymLink. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [support.polar.com](http://support.polar.com).

Untuk memastikan jangkauan transmisi yang memadai dari sensor denyut jantung Polar H10 ke perangkat penerimaan, simpan perangkat tepat di depan Anda. Tempat yang bagus adalah di saku depan atau dipasang di ikat pinggang. Jangan mengenakan perangkat penerimaan di belakang Anda (contoh, di saku belakang atau ransel).

## MEMASANGKAN DENGAN POLAR BEAT

Sensor denyut jantung harus dipasangkan langsung dalam aplikasi Polar Beat.

Untuk memasang sensor denyut jantung dengan Polar Beat:

1. **Kenakan** sensor.
2. Buka aplikasi Polar Beat di perangkat Android atau iOS Anda.
3. Masuk ke bagian pengaturan aplikasi dan temukan sensor HR. Saat sensor Anda ditemukan, ketuk **PASANGKAN**.

## MEMORI SENSOR

H10 memiliki memori internal yang dapat menyimpan data denyut jantung dari salah satu sesi latihan. Anda memulai sesi di aplikasi seluler Polar Beat dan juga mentransfer data dari sensor setelah latihan. Bermanfaat terutama dalam olahraga di mana Anda tidak perlu membawa ponsel atau unit pergelangan.

Untuk menggunakannya:

1. **Kenakan** sensor Anda.
2. Buka aplikasi Polar Beat di ponsel yang telah Anda **pasangkan** dengan sensor.
3. Pilih profil olahraga Anda, **Simpan HR dengan sensor** dan **Mulai**
4. Setelah sesi latihan, Anda dapat menghentikan perekaman dengan mengetuk tombol berhenti pada layar atau melepas konektor dari tali.

Saat Anda kembali berada dalam jangkauan Bluetooth ponsel, Polar Beat akan menawarkan secara otomatis untuk mengunduh sesi latihan yang sudah selesai dari memori sensor dan menyinkronkan buku harian Flow Anda. Jika Anda telah melepaskan konektor dari tali, pasang kembali ke tali dan kenakan sensor di sekitar dada Anda untuk memastikan koneksi yang berhasil ke Beat dan transfer data yang lancar.

## MENGGUNAKAN SENSOR DENYUT JANTUNG ANDA DALAM AIR


Sensor denyut jantung Polar H10 tahan air. Teknologi GymLink dapat digunakan dalam aktivitas air, tetapi teknologi nirka-bel Bluetooth® tidak akan berfungsi dalam air. Harap perhatikan air laut dan kolam sangat konduktif, dan dapat menyebabkan arus pendek pada elektroda, mencegah sinyal ECG dari pendeteksian dengan sensor denyut jantung.

Saat mengenakan baju mandi, performa terbaik tercapai dengan mengenakan sensor denyut jantung di dalamnya.

## PEMBARUAN FIRMWARE

Dengan sensor denyut jantung Polar H10, kami dapat memberikan pembaruan ke sensor Anda untuk meningkatkan performa sensor tersebut atau bahkan memberikan fungsionalitas baru. Anda dapat memperbarui firmware melalui aplikasi seluler Polar Beat.

Untuk menerima pembaruan firmware, sensor denyut jantung H10 Anda harus dipasangkan dengan aplikasi Polar Beat di Android atau iOS. Dengan aplikasi ini, Anda dapat mengetahui jika terdapat pembaruan baru yang tersedia dan akan memandu Anda melakukan pembaruan.

 *Pemasangan sensor diperlukan setelah pembaruan / penggantian baterai, jika Anda menggunakan H10 dengan Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 atau aplikasi / perangkat pihak ketiga.*

## MERAWAT SENSOR DENYUT JANTUNG ANDA

Sensor denyut jantung adalah instrumen berteknologi tinggi yang harus ditangani dengan baik. Ikuti petunjuk perawatan untuk memastikan pengukuran tepercaya dan untuk memaksimalkan masa pakai sensor denyut jantung. Petunjuk berikut akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi.

**Konektor:** Lepaskan konektor dari tali setiap selesai digunakan dan keringkan konektor dengan handuk lembut. Bersihkan konektor dengan larutan encer sabun dan air saat diperlukan. Jangan pernah menggunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis (seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia).

**Tali:** Bilas tali dengan air yang mengalir setiap selesai digunakan dan gantung untuk mengeringkan. Bersihkan tali perlahan dengan larutan encer sabun dan air bila diperlukan. Jangan menggunakan sabun pelembap, karena dapat meninggalkan sisa pada tali. Jangan merendam, menyetraka, mengeringkan atau memutihkan tali. Jangan meregangkan tali atau menekuk tajam di area elektroda.

**Keringkan dan simpan tali dan konektor secara terpisah untuk memaksimalkan masa pakai baterai sensor denyut jantung.** Simpan sensor denyut jantung di tempat yang sejuk dan kering. Jangan menyimpan sensor denyut jantung yang basah di tempat yang kedap udara, seperti tas olahraga, untuk mencegah oksidasi sekejap. Jangan biarkan sensor denyut jantung Anda terkena sinar matahari langsung dalam waktu yang lama.

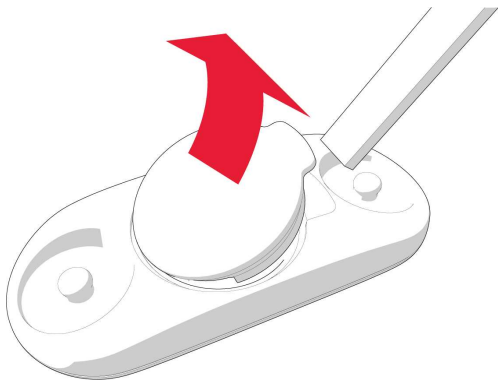
**i** Periksa label pada tali Anda untuk melihat apakah dapat dicuci dengan mesin. Jangan pernah menyimpan tali atau konektor di pengering!

## BATERAI

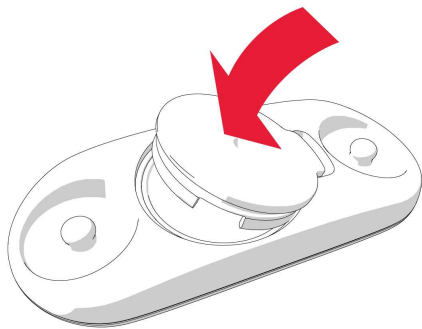
Tingkat baterai sensor denyut jantung Anda ditampilkan pada perangkat penerimaan.

Semua konektor memiliki baterai yang dapat diganti pengguna. Untuk mengganti baterai sendiri, ikuti petunjuk di bawah ini.

1. Buka penutup baterai dengan menggunakan obeng min kecil.



2. Lepaskan baterai lama dari penutup baterai.
3. Pasang baterai baru (CR2025) ke dalam penutup dengan sisi negatif (-) ke arah luar.
4. Sejajarkan langkan pada penutup baterai dengan slot pada konektor dan tekan penutup baterai kembali ke tempatnya. Anda akan mendengar bunyi klik.



**i** Pemasangan sensor diperlukan setelah pembaruan / penggantian baterai, jika Anda menggunakan H10 dengan Polar A360, M400, A300, M450, V650, M200, M600 atau aplikasi / perangkat pihak ketiga.

Saat mengganti baterai, pastikan cincin segel tidak rusak, apabila rusak, Anda harus menggantinya dengan yang baru.

Anda dapat membeli cincin segel/kit baterai di retailer yang menjual Polar dan Layanan Polar resmi. Di AS dan Kanada, cincin segel tambahan tersedia di Pusat Layanan Polar resmi. Di AS, cincin segel/kit baterai juga tersedia di [www.shop-polar.com](http://www.shop-polar.com).

**i** Jauhkan baterai dari jangkauan anak-anak. Jika tertelan, segera hubungi dokter. Baterai harus dibuang sesuai dengan regulasi setempat.

## SPESIFIKASI TEKNIS

Jenis baterai:	CR 2025
Cincin segel baterai	Cincin O 20.0 x 0.90 Silikon Material
Masa pakai baterai:	400 j
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F
Material konektor:	ABS, ABS + GF, PC, Stainless steel
Material tali:	38% Poliamida, 29% Poliuretana, 20% Elastane, 13% Polyester, Cetakan silikon

Sensor denyut jantung Polar H10 menerapkan teknologi yang dipatenkan berikut, di antaranya:

- Transmisi yang dikodekan OwnCode®